

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Melalui hasil penelitian yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan yaitu sebagai berikut:

- 1 Terdapat pengaruh latihan menggunakan *resistance band* terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet karate TAKO SMA Brigjen Katamso medan.
- 2 Terdapat pengaruh latihan menggunakan *medicine ball* terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet karate TAKO SMA Brigjen Katamso medan.
- 3 Latihan *resistance band* dan *medicine ball* memiliki perbedaan signifikan dalam meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet karate-do. *Resistensi* band berfokus terhadap meningkatkan kecepatan, stabilitas tubuh dan kekuatan pukulan dengan melawan tahanan *resistensi* saat melakukan pukulan *gyaku tsuki*. Serta meningkatkan tenaga dan efisiensi gerakan. Serta latihan di sisi lain, *medicine ball* melatih dengan meningkatkan kekuatan inti, kekuatan otot lengan, dan daya ledak otot. *Medicine ball* merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan power lengan.

5.2 Saran

Melalui kesimpulan yang didapatkan maka saran yang dapat diberi yaitu sebagai berikut:

- 1 Melalui penelitian yang telah dilakukan ini, diharapkan atlet mampu dibentuk dan diciptakan latihan yang terstruktur dan terprogram sehingga atlet termotivasi dan dapat menghasilkan kemampuan atlet yang lebih maksimal dan baik.
- 2 Pelatih mampu menyalurkan latihan yang bervariasi supaya tidak membosankan terhadap atlet sehingga membuat kemampuan atlet meningkat.
- 3 Selain latihan *resistance band* dan *medicine ball*, latihan yang lain juga dapat dilakukan dan berfokus pada peningkatan kecepatan pukulan *gyaku tsuki*, seperti *interval*, *plyometric*, atau latihan teknik dengan kecepatan tinggi.